

10月の予定献立表 四街道市立四街道西中学校

今月の目標 **好き嫌いなく何でも食べよう**

日	曜日	献立名	牛乳	主 な 材 料 名					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物		脂質
3	月	上海焼きそば チキン南蛮 ナムル カフェオレゼリー	○	豚肉 鶏肉 ハム 大豆 卵 いか	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく たけのこ もやし きくらげ 干し椎茸	中華麺 砂糖 小麦粉	マヨネーズ 大豆油 ごま 生クリーム	781 kcal 377 g 342 g 4.2 g
4	火	ごはん さばの味噌煮 のっぺい汁 ポパイサラダ 巨峰	○	さば 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜 ほうれん草	えのき茸 ねぎ きゅうり 巨峰	米 でん粉 砂糖 里いも	サラダ油 ごま油	861 kcal 323 g 327 g 3.0 g
5	水	ボークカレー いかくんサラダ ヨーグルト	○	豚肉 いか燻製	牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油	932 kcal 318 g 271 g 3.3 g
6	木	ごはん 和風ハンバーグ 田舎汁 青のりポテトビーンズ オレンジ	○	豆腐 大豆 豚肉 鶏肉 卵 油揚げ おから	牛乳 スキムミルク 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ 枝豆	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	サラダ油 大豆油	862 kcal 377 g 249 g 2.8 g
7	金	10月8日は十三夜! <お月見献立> 秋色ごはん 秋さわらの甘味噌焼き 月菜汁 ゴマネーズ和え 四街道の梨	○	豚肉 鶏肉 さわら 高野豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう しめじ 枝豆 大根 ねぎ きゅうり もやし キャベツ 梨	米 粟 砂糖 もち	ごま マヨネーズ	784 kcal 344 g 236 g 2.8 g
11	火	セルフオムライス・デミソースかけ 和野菜たっぷりチャウダー ブルーベリータルト	○	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ ねぎ マッシュルーム	米 麦 里いも 小麦粉	バター サラダ油	823 kcal 281 g 290 g 3.1 g
12	水	ごはん さくらますのタルタルフライ 肉じゃが 磯香和え りんご	○	さくらます 卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし 干し椎茸 りんご	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油 マヨネーズ	822 kcal 270 g 229 g 2.9 g
13	木	ごはん さつま芋と鶏肉の甘辛煮 すいとん汁 ブロッコリーのおかか和え アセロラミルクゼリー	○	豚肉 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ ブロッコリー	大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 でん粉 さつまいも 小麦粉 砂糖 米粉	大豆油 ごま	809 kcal 314 g 176 g 2.9 g
14	金	スパゲッティ・あさりソース かぶのサラダ もちもちココア蒸しパン	○	あさり 鶏肉 ハム 大豆 豆乳	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ レンズ豆 かぶ きゅうり レタス 白いんげん豆	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	マーガリン オリーブ油 サラダ油	893 kcal 366 g 268 g 3.2 g
17	月	キムチチャーハン 里芋とレバーの甘辛和え みそワタンスープ 杏仁ゼリー	○	豚肉 大豆 豚レバー 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ねぎ もやし グリーンピース キムチ きくらげ ねぎ 桃 バイン	米 砂糖 麦 里いも でん粉 ワタナン	ごま油 大豆油 サラダ油	835 kcal 353 g 275 g 3.9 g
18	火	アップルハニートースト 米粉のクリームシチュー じゃこサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク	ほうれん草 にんじん ブロッコリー ミニトマト	玉ねぎ レタス コーン きゅうり りんご レモン ゆず	パン 米粉 はちみつ じゃがいも 砂糖	マーガリン サラダ油 バター ごま	844 kcal 320 g 320 g 2.8 g
19	水	<食育の日> ♪食べ物で旅行気分♪~大阪府~ かやくごはん 鮭のオイネーズ焼き なめこ汁 切り干し大根の含め煮 抹茶プリン	○	鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 さつま揚げ ちくわ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 大根葉	切り干し大根 ごぼう なめこ ねぎ あずき	米 砂糖 サラダ油 生クリーム	マヨネーズ	832 kcal 36.1 g 28.9 g 3.8 g
20	木	シャキシャキ野菜のそぼろ丼 たぬき汁 大学芋	○	鶏肉 豚肉 卵 生揚げ 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	干し椎茸 枝豆 れんこん ねぎ ごぼう	米 砂糖 麦 さつまいも	サラダ油 大豆油 ごま	861 kcal 332 g 227 g 2.8 g
21	金	ごはん ほきのチリソースかけ 生揚げの中華煮 もやしときゅうりの南蛮漬け みかん	○	ほき 豚肉 生揚げ うずらたまご ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり 干し椎茸 みかん	米 砂糖 でん粉	サラダ油 大豆油	874 kcal 364 g 272 g 3.1 g
24	月	明日は合唱祭! ~合唱祭応援献立~ ウインナーピラフ ドレミソサラダ かぼちゃのクリームスープ はちみつレモンゼリー	○	ウインナー ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン れんこん しめじ マッシュルーム	米 麦 砂糖 小麦粉 はちみつ	サラダ油 バター マーガリン	835 kcal 25.3 g 31.0 g 3.4 g
26	水	二色揚げパン(ココア・きな粉) 肉だんごスープ いもっこサラダ	○	きなこ 豚肉 鶏肉 卵 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 白菜 干し椎茸 きゅうり	パン 砂糖 春雨 じゃがいも さつまいも	大豆油 マヨネーズ	874 kcal 280 g 319 g 3.1 g
27	木	ごはん 五目たまご焼き 肉豆腐 納豆和え りんご	○	卵 鶏肉 麩 豚肉 納豆 焼き豆腐 かつお節	牛乳 チーズ しらす干し のり	にんじん 小松菜 ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 もやし えのき茸 りんご	米 砂糖 サラダ油	大豆油	863 kcal 39.9 g 29.1 g 3.1 g
28	金	さんまごはん どさんこ汁 千草和え ヨーグルト	○	豚肉 さんま 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト 昆布	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま バター 大豆油	836 kcal 30.6 g 27.9 g 3.2 g
31	月	今日はハロウィン~Trick or Treat!~ ハヤシライス ひじきのマリネ 手作りかぼちゃプリン	○	牛肉 いか ハム 卵	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり マッシュルーム	米 小麦粉 生クリーム	サラダ油	923 kcal 30.4 g 30.1 g 2.9 g

《主な食材の産地》

産地については、市場での調達が入荷日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	845	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.6%	13~20%
脂肪エネルギー比	29.5%	20~30%
塩分相当量(g)	3.1g	2.5g未満

